



女青賽馬會家庭健康促進中心  
YWCA Jockey Club  
Family Wellness Centre

# 暑期活動 會員優先報名

2025年3-5月

恆常班及特別活動



<https://ecourse.ywca.org.hk>

網上報名系統

方便快捷

靈活付款方式



電話 2700 1700



電郵 [kcfwc@ywca.org.hk](mailto:kcfwc@ywca.org.hk)



網頁 <https://fwckc.ywca.org.hk>



Facebook Y-Family 女青賽馬會家庭健康促進中心  
[www.facebook.com/YWCAKCFWC](https://www.facebook.com/YWCAKCFWC)



Whatsapp 6991 6363



九龍何文田窩打老道文福道 5 號 1 樓

所有活動資料以本中心最新公布為準。如有查詢，請與本中心職員聯絡。



## 中心開放時間

本中心 1/3-31/5 開放時間 (逢星期日及公眾假期休息)						
時間	Mon(一)	Tue(二)	Wed(三)	Thu(四)	Fri(五)	Sat(六)
9:30am – 12:30pm						
2:00pm – 5:30pm						
5:30pm – 7:30pm						

公眾假期本中心暫停開放: 4/4, 18-19/4, 21/4, 1/5, 5/5, 31/5



中心開放



中心內部辦公 · 不對外開放

## 颱風或暴雨警告措施

請各會員及參加本中心活動之人士注意，為保障各位安全，當遇以下颱風及暴雨警告訊號時，本中心將採取以下措施：

颱風訊號	暴雨警告訊號	中心內活動	中心外活動
<b>T1</b> 一號風球	 黃色暴雨	✓ 照常進行	✓ 照常進行
<b>⬇3</b> 三號風球	 紅色暴雨	✓ 照常進行	<b>室內活動繼續;</b> <b>室外活動取消</b> (活動前 2 小時仍然懸掛，活動將會取消)
<b>⬆8</b> 八號或以上風球	 黑色暴雨	<b>未開始的活動</b> 活動前 2 小時內懸掛，活動取消 <b>活動進行期間</b> 中心將關閉及停止所有活動。為保障大家的安全，請留在本中心直至安全情況下方可離開。	<b>× 取消</b> (活動前 2 小時仍然懸掛，活動將會取消)

1. 天文台除下 8 號風球 / 黑色暴雨警告訊號後 2 小時 本中心將恢復辦公，惟戶外活動則需按情況而決定是否繼續進行。
2. 如因颱風或暴雨警告訊號影響之班組活動、小組活動等，本中心保留是否作出補課之權利，在此情況下取消之活動，均不獲安排退款。
3. 以上安排，只作一般情況參考，參加者及家長須考慮各自地區安全情況及交通等環境問題，決定是否接送子女前往中心參加活動，在此情況下缺席課堂，均不獲退款及補課。

如有任何疑問，歡迎致電 2700 1700 向職員查詢。



# 2025暑期班報名日程

5月  
2-3日

會員優先網上報名  
於 2/5 (五) 10:00am開始  
至 4/5 (日) 06:00am結束  
登入 E-course 優先網上報名

5月  
13日

公開報名  
(實體/網上)

10:00am開始接受Ecourse  
網上報名或親臨中心報名

## 開設網上戶口及入會

2025年3月31日前，入會或續會免會費！  
會員有效期必須至31/8/2025或之後，  
才能報名暑期班！

網上登記會員



登記教學



中心地址：九龍何文田窩打老道山 文福道五號一樓

歡迎致電中心27001700/WHATSAPP 69916363查詢

所有活動資料以本中心最新公布為準。如有查詢，請與本中心職員聯絡。

# 親平氣和

## 女青賽馬會「親」平氣和計劃



計劃時期：11/2022-9/2025

計劃對象：小三至小六家庭

計劃目的：  
• 支援家庭**有效管教**及**改善親子關係**  
• 及早識別及介入**高親子衝突**的家庭  
• 建立**家庭網絡**，紓緩家長管教壓力

### 四大親子衝突



子女沉迷網絡



子女負面情緒

子女學習問題



子女反叛行為



### 親子輔導及 家長支援服務

目的：

- 支援家長有效管教
- 處理親子衝突
- 處理激烈情緒
- 提升親子協商能力
- 促進親子關係

內容：

1. 六次個別親子輔導
2. 親子協商指導
3. 親子活動
4. 家長個人成長工作坊

費用全免

歡迎致電

27001700

預約輔導服務

f 女青賽馬會「親」平氣和計劃



查詢電話：2700 1700

電郵：kcfwc@ywca.org.hk

地址：何文田文福道五號一樓

傳真：2700 1710

網址：fwckc.ywca.org.hk

聯繫：中心社工 葉姑娘



## 報讀活動/課程須知

1. 會員報名時必須**出示有效之會員證**或**提供會員編號**，方可以會員價報讀課程。
2. 凡報名參加活動或課程，均以**先到先得**方式處理，並需付款作實。
3. 每月開辦之恆常班，**舊學員須於開課前最少一星期繳交下期學費**，否則當退學論，名額將給予其他報名人士。
4. 報名前，請留意各活動及課程舉行之日期及時間，以免相撞。如出現此情況，本中心恕不負責及退款。
5. 所有活動、學術及興趣班之詳情以最新公佈為準，本中心將保留更改任何資料之權利。
6. 參加者**須繳付全期課程**，亦不得以缺席為理由要求減學費。所有活動及課程一經報名，將**不設退款或轉讓**。如因個人理由要轉班，每班收取行政費\$50，並須於兩個月內完成轉班手續。節日特別活動: 課程報名一經確定後不得更改至其他課程或取消，所有已繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人。
7. 如遇天氣問題，請參考本中心「颱風及暴雨警告措施」，恕不作個別通知，如因天氣影響，恆常班恕不補堂/退款，單次活動則按中心職員通知為準。
8. 如活動因本中心之原因或收生不足而取消，將於活動舉行前最少一星期通知，參加者可選擇退款或將報名費延至下一期。
9. 請保留收據至活動完結。
10. 參加者請小心保管私人財物，如遺失，本中心恕不負責。
11. 於課程或活動時所拍攝的相片或錄像，將會用作宣傳及推廣用途。若參加者不欲被拍攝或其影像被使用，歡迎通知本中心職員以作安排。
12. 本中心之第三者責任保險必須為香港居民。

### 退款指引

如因本中心更改或取消活動，參加者可於**獲通知後兩個月內帶同收據**到本中心辦理退款手續，逾期恕不辦理，敬請留意。

# HELEN O' GRADY DRAMA

## EASTER CAMP

### THE EASTER EGG PARADE

Let's join these Easter eggs on their great parade,  
And see who wins an award that day!

This Easter, come join us in the Easter Egg Parade!

Parents are invited to enjoy a short presentation during the  
last 15min of the last lesson.

Code	Date	Time	Lesson	Age	Member/ Non-Member
0036	7/4-11/4 (Mon-Fri)	2:30pm-5:30pm	5	4-7 y/o	\$2500/ \$2530
0037	14/4-17/4 (Mon-Thurs)	2:30pm-5:30pm	4	4-7 y/o	\$2000/ \$2030

合辦機構: Les Malines Limited (HelenO'Grady)



- Students will have a short snack break every lesson and must bring their own food and water bottles.
- Please wear clothes that are loose and comfortable.



所有活動資料以本中心最新公布為準。如有查詢，請與本中心職員聯絡。  
課程報名一經確定後不得更改至其他課程或取消，所有已繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人。

# KINDER SPORTS

## Easter Camp



地點為  
一樓活動室

**Native English Teacher**以專業、有趣的方式教授籃球技巧，  
同時提升學員的英語溝通、肢體協調能力及體能。

Kinder Bounce is a basketball programme for children taught by professional and funny NET coach to enhance English communication skills, motor coordination and physical fitness.

**It is held in 1/F activity room**

Code	Date	Time	Lesson	Age	Member/ Non-Member
0016	22/4-24/4 (Tue-Thu)	9:00am-10:00am	3	2-3 y/o	\$600/ \$630
0017	28/4-30/4 (Mon-Wed)		3		
0043	22/4-24/4 (Tue-Thu)	10:00am-11:00am	3	4-5 y/o	\$600/ \$630
0042	28/4-30/4 (Mon-Wed)		3		



\*圖片只供參考

# Stem 玩具大製作

合辦機構： Itech Plus

課堂分析教導下，孩子可以親自透過原材料進行裁剪創造設計，體驗自行組裝。在製作及探索趣味玩具中學習科學原理，啟發科技創造思維，培養自信及探索的精神。每堂包括一切材料，學員可以帶自己的作品回家，與家人朋友分享。

## 0038 童夢科學樂園

4-6歲



4月24日(四)

2:00pm-3:45pm

會員:\$300

非會員\$330

2項成品:

1. 自製手搖音樂電視機
2. 自製氣動力噴射小火箭

## 0039 恐龍復活樂園

6-9歲



4月24日(四)

3:45pm-5:30pm

會員:\$300

非會員\$330

2項成品:

1. 電動馬達恐龍車
2. 電動火山爆發

# HELEN O' GRADY'S DRAMA PROGRAMME

## APR-JUN, 2025

### AIMS OF THE HELEN O'GRADY DRAMA SYSTEM:

- ENTHUSIASM AND A POSITIVE APPROACH TO LIFE
- ONGOING CONFIDENCE
- SELF-ESTEEM
- SKILL IN VERBAL COMMUNICATION
- EFFECTIVE SOCIAL INTERACTION

由Native English Teacher 教導不同戲劇表演技巧，在跳跳唱唱的環境下，讓小朋友輕鬆有趣地學習英語溝通。自開課以來，一直深受家長歡迎。Our programme is organised as one hour sessions incorporating introductory activities, speech, movement, creative improvised drama, snippets and conclusion activity.

**\*\*表演:15分鐘前集合\*\***The drama programme is aims at giving children on- going confidence and skill in verbal communication. Parents are invited to enjoy a short presentation during the last 15min of the last lesson.



Code	Class	Date	Time	Lesson	Age	Member/ Non-Member
0001	Programme A	22/4 - 24/6 (Tue)	4:45pm-5:45pm	10	3-5 y/o	\$2200/ \$2230
0002	Programme B	26/4 - 21/6 (Sat) (Except 31/5)	09:40am-10:40am	8	6-9 y/o	\$1760/ \$1790
0012	Programme C	26/4 - 21/6 (Sat) (Except 31/5)	10:45am - 11:45am	8	3-5 y/o	\$1760/ \$1790

合辦機構: Les Malines Limited (HelenO'Grady)



# 聲樂班



## 導師簡介：Miss Maggie Ho

畢業於 Royal College of Music London (Master degree)  
同時是國際匯萃機構的創辦人

以歌曲和音樂遊戲讓幼兒在學習歌唱技巧過程中  
享受美妙音樂。已連續完成六個月課程及經導師甄選之學生，  
亦有機會參與機構每年的音樂匯演 (IEMA Concert)。



編號	日期	時間	堂數	年齡	會員/非會員
1339	4/3 - 25/3 (二)	10:15am- 11:15am	4	3-6 歲	\$800/ \$830
0040	1/4 - 29/4 (二)	10:15am- 11:15am	5	3-6 歲	\$1000/ \$1030
0041	6/5 - 27/5 (二)	10:15am- 11:15am	4	3-6 歲	\$800/ \$830

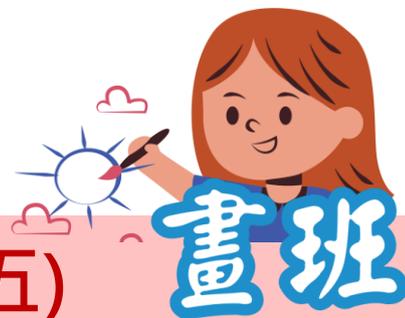


# 親子音樂班



**Music Pups®** 適合1-3歲及其家長。**The Music Class®** 是來自美國的國際性幼兒音樂啟蒙課程。課程理念認為音樂是天性，音樂能力在愉悅的、符合心智發展的、非表演導向的音樂環境中成長。目標為培養出小朋友的Independent Music Accuracy — 唱準音調及找準節奏的能力，為將來的音樂樂習打好基礎。導師以獨特授課模式，配合過百首The Music Class® 專用歌瑤，每堂課設置多個活動，包括童謠、手指遊戲、小運動、大運動、舞蹈等等；在課堂上，老師會指導和鼓勵家長以親子互動型式如何在家運用The Music Class® 專用歌瑤做音樂遊戲。

編號	日期	時間	堂數	年齡	會員/非會員
0044	2/4 - 18/6 (三) (23/4,30/4 除外)	10:30am- 11:30am	10	1-3 歲 及一位家長	\$2200/ \$2230



## 虹姐姐~ 創意繪畫班 (星期二/五)

以不同元素及技巧引導每個小朋友獨立創作，並嘗試各類型的藝術媒介如廣告彩、塑膠彩、水彩等，讓學生初步認識各種物料及其特性，亦可提升學生的觀察力及自主的創作能力。

黎穎虹老師(虹姐姐)視覺藝術(榮譽)文學士，曾於多間幼稚園、小學及 NGO 教授藝術課程及工作坊，熱愛藝術、性格開朗、有耐性及重視兒童的創作及天賦。

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	對象	會員	非會員
1152	幼兒繪畫 A 班	11/3 - 25/3 (二)	9:10am-10:10am	3	3-5 歲	\$360	\$390
0011		1/4 - 29/4 (二) (22/4 除外)		4		\$480	\$510
0013		6/5 - 27/5 (二)		4		\$480	\$510
1257	幼兒繪畫 B 班	11/3 - 25/3 (二)	10:15am-11:15am	3	3-5 歲	\$360	\$390
0014		1/4 - 29/4 (二) (22/4 除外)		4		\$480	\$510
0015		6/5 - 27/5 (二)		4		\$480	\$510
1258	虹姐姐綜合畫班	14/3 - 28/3 (五)	4:00pm-5:00pm	3	4-10 歲	\$360	\$390
0019		11/4, 25/4 (五)		2		\$240	\$270
0020		2/5 - 30/5 (五)		5		\$600	\$630
1260	創意繪畫班	14/3 - 28/3 (五)	5:15pm-6:15pm	3	7-9 歲	\$360	\$390
0022		11/4, 25/4 (五)		2		\$240	\$270
0023		2/5 - 30/5 (五)		5		\$600	\$630
1261	創意繪畫班 進階班	14/3 - 28/3 (五)	6:30pm-7:30pm	3	7-11 歲	\$360	\$390
0026		11/4, 25/4 (五)		2		\$240	\$270
0027		2/5 - 30/5 (五)		5		\$600	\$630

導師: 黎穎虹老師(虹姐姐)

**備註: 需另自行交\$30/堂材料費給導師**

所有活動資料以本中心最新公布為準。如有查詢，請與本中心職員聯絡。

課程報名一經確定後不得更改至其他課程或取消，所有已繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人。

請自備圍裙手袖、濕紙巾、畫簿\* **需另自行交\$30/堂材料費給導師**

導師: Ms Joyce

## 三月主題

繪畫主題：欣賞藝術大師 Piet Mondrian，進行繪畫創作設計。| 手工主題：欣賞藝術大師 Alberto Giacometti，學習製作立體雕塑。

## 四月主題

繪畫主題：介紹旅遊古蹟，製作埃及名勝浮雕繪畫。| 手工主題：小小考古家，製作恐龍化石骨手工。

## 五月主題

繪畫主題：日本浮世繪拼貼畫，透過小朋友聯想，重新構思。| 手工主題：日本草間彌生 Polka dot art 南瓜藝術創作。

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	會員	非會員
1356	Joyful Art 視覺藝術 A 班 (3-4 歲)	5/3 - 26/3 (三)	2:30pm-3:30pm	4	\$560	\$590
0055		2/4 - 30/4 (三) (23/4 除外)		4	\$560	\$590
0056		7/5 - 28/5 (三)		4	\$560	\$590
1357	Joyful Art 視覺藝術 B 班 (4-9 歲)	5/3 - 26/3 (三)	3:45pm-4:45pm	4	\$560	\$590
0057		2/4 - 30/4 (三) (23/4 除外)		4	\$560	\$590
0058		7/5 - 28/5 (三)		4	\$560	\$590
1358	Joyful Art 視覺藝術 C 班 (4-9 歲)	5/3 - 26/3 (三)	4:45pm-5:45pm	4	\$560	\$590
0059		2/4 - 30/4 (三) (23/4 除外)		4	\$560	\$590
0060		7/5 - 28/5 (三)		4	\$560	\$590

## 江 Sir 畫班 (星期五)

## 畫班

以小朋友們日常接觸的事物、景色及節日做主題，運用不同的素材手法來處理視覺藝術，使他們更投入課堂，也更容易了解美術，增強其繪畫的技巧。

江漢宗老師(江 Sir)任職美術及玩具設計十多年，亦曾於多間社區中心及香港大學繪畫學會教授繪畫，喜歡幫助小朋友在愉快的環境下學習繪畫。

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	對象	會員	非會員
1250	江 Sir 畫班 A	7/3 -28/3 (五)	4:00pm-5:00pm	4	4-5 歲	\$440	\$470
0005		11/4, 25/4 (五)		2	4-5 歲	\$220	\$250
0006		2/5 - 30/5 (五)		5	4-5 歲	\$550	\$580
1254	江 Sir 畫班 B	7/3 -28/3 (五)	5:15pm-6:15pm	4	6-12 歲	\$440	\$470
0007		11/4, 25/4 (五)		2	6-12 歲	\$220	\$250
0008		2/5 - 30/5 (五)		5	6-12 歲	\$550	\$580
1256	江 Sir 畫班 C	7/3 -28/3 (五)	6:30pm-7:30pm	4	6-12 歲	\$440	\$470
0009		11/4, 25/4 (五)		2	6-12 歲	\$220	\$250
0010		2/5 - 30/5 (五)		5	6-12 歲	\$550	\$580

導師: 江漢宗老師(江 Sir)

備註: 學生需自備自備畫簿、畫具、鉛筆、擦膠、廣告彩及粉彩等。

所有活動資料以本中心最新公布為準。如有查詢，請與本中心職員聯絡。

課程報名一經確定後不得更改至其他課程或取消，所有已繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人。





## 幼兒 Kids-K-pop 舞蹈班

K POP 主要是模仿韓國歌手的舞步，而「排舞」則由導師編排節奏輕快的舞步配合流行的韓國音樂作教材，由淺入深教導學員基礎的舞蹈技巧。每課堂 1.5 小時。

負責機構: 銳生體協

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	對象	會員/非會員
1306	幼兒 Kids K-pop	6/3 - 27/3 (四)	10:00am-11:30am	4	3-5 歲	\$600 / \$630
0004	幼兒 Kids K-pop	3/4 - 24/4 (四)	10:00am-11:30am	4	3-5 歲	\$600 / \$630
0003	幼兒 Kids K-pop	8/5 - 29/5 (四) (1/5 除外)	10:00am-11:30am	4	3-5 歲	\$600 / \$630

## 珊珊老師舞蹈班

導師簡介: 珊珊老師 Stephanie

2016 年起至今於多間中小學、幼兒中心、社區中心及私人舞蹈學校教授舞蹈，其範疇包括 Jazz 爵士舞、Funky Dance、K-Pop 及當代舞。曾經擔任編舞及領隊，帶領同學參與校際舞蹈節及其他校外表演比賽並獲優異成績。



編號	課程名稱	日期	時間	堂數	對象	會員/非會員
1340	珊珊老師 幼兒 Jazz Fun	1/3, 15/3, 29/ (六)	3:50pm-4:50pm	3	4-6 歲	\$390 / \$420
0049		5/4, 12/4, 26/ (六)	3:50pm-4:50pm	3	4-6 歲	\$390 / \$420
0050		3/5 - 24/5 (六) (31/5 除外)	3:50pm-4:50pm	4	4-6 歲	\$520 / \$550
1352	珊珊老師 幼兒 Kids K-pop	1/3, 15/3, 29/ (六)	4:50pm-5:50pm	3	4-6 歲	\$390 / \$420
0053		5/4, 12/4, 26/ (六)	4:50pm-5:50pm	3	4-6 歲	\$390 / \$420
0054		3/5 - 24/5 (六) (31/5 除外)	4:50pm-5:50pm	4	4-6 歲	\$520 / \$550



## 跆拳道 (4-6 歲)

跆拳道是一種富有趣味性、有益身心的武術運動，跆拳道訓練不但可強身健體，臨危自衛；在精神上，可以鍛煉個人的意志力、忍耐力、紀律、自信心及合群精神。

**\*每季最後一堂下課前 10 分鐘，歡迎家長入課室觀課/查詢。\***

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	會員	非會員
1262	跆拳道 A	7/3 - 28/3 (五)	5:30pm-6:30pm	4	\$520	\$550
0028		11/4, 25/4 (五)		2	\$260	\$290
0029		2/5 - 30/5 (五)		5	\$650	\$680
1264	跆拳道 C	1/3 - 29/3 (六)	2:45pm- 3:45pm	5	\$650	\$680
0032		5/4, 12/4, 26/4 (六)		3	\$390	\$420
0033		3/5 - 24/5 (六) (31/5 除外)		4	\$520	\$550

## 跆拳道 (7-12 歲)

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	會員	非會員
1263	跆拳道 B	7/3 - 28/3 (五)	6:35pm-7:35pm	4	\$520	\$550
0030		11/4, 25/4 (五)		2	\$260	\$290
0031		2/5 - 30/5 (五)		5	\$650	\$680
1266	跆拳道 D	1/3 - 29/3 (六)	1:45pm-2:45pm	5	\$650	\$680
0034		5/4, 12/4, 26/4 (六)		3	\$390	\$420
0035		3/5 - 24/5 (六) (31/5 除外)		4	\$520	\$550

備註:

- 學員須穿著輕便運動服，請勿穿著貼身衣服或緊身褲。
- 已完成 10 堂以上之學生可向導師購買道服。

合辦機構: 國際跆拳道香港總會有限公司



## 成人運動班課程 (對象: 18 歲或以上)

### 地墊式普拉提: (導師: Takko)

墊上 Pilates 的動作大多針對核心肌肉的鍛煉，即腹部和腰背。課堂中會利用運動小工具作輔助，如 Pilates 圈及阻力帶等，讓學員有效地掌握 Pilates 的運動技巧。透過練習 Pilates，學員更能理解正確的身體擺位去矯正平日的不良姿勢，讓肌肉得到均勻的鍛鍊，改善腰背、肩膀疼痛的問題。

### 伸展運動班: (導師: Takko)

伸展運動對人體的健康和活動能力都很重要，透過此課程可改善日常生活不正確的姿勢，讓身體變得柔軟、靈活，減低受傷的機會。

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	會員	非會員
1291	地墊式普拉提	7/3 - 28/3 (五)	10:00am-10:50am	4	\$520	\$550
0018		11/4, 25/4 (五)		2	\$260	\$290
0021		2/5 - 30/5 (五)		5	\$650	\$680
1292	伸展運動班	7/3 - 28/3 (五)	11:00am-11:50am	4	\$520	\$550
0024		11/4, 25/4 (五)		2	\$260	\$290
0025		2/5 - 30/5 (五)		5	\$650	\$680

備注: 學員需穿輕便運動服



九龍何文田窩打老道山文福道5號一樓



**B1: 培正道 (九龍公共圖書館)**

公共巴士 7B、8、18、45、241X、113、E21A、E21B / 專線小巴 5M、27M 及 28M



**B2: 窩打老道(萬基大廈)**

公共巴士 7、7B、18、20、E21A、E21B、81C、103、113、208、270A、270C、271、271B



**B3: 窩打老道(九龍維景酒店)**

公共巴士 7、7B、10、18、20、E21A、E21B、45、81C、113、208、270A、270C、271、271B、281B、281X



電話

2700 1700



電郵

kcfwc@ywca.org.hk



網頁

<https://fwckc.ywca.org.hk>



Facebook

Y-Family 女青賽馬會家庭健康促進中心

[www.facebook.com/YWCAKCFWC](http://www.facebook.com/YWCAKCFWC)



Whatsapp

6991 6363



中心網站

中心網站 全新推出  
即時瀏覽 緊貼中心最新資訊!



[fwckc.ywca.org.hk](https://fwckc.ywca.org.hk)